

10月 秋の夜長の素敵な過ごし方 「五感」を満たして楽しもう

健康経営優良法人 2021
かわら版 第18号
2021/10/7by健康委員

- ◆読書や映画を観る…「視覚」
素敵なストーリーを読んだり映像を観たりする。
思いきり笑ったり泣いたりして、ストレスを発散する。
- ◆音楽を聴く…「聴覚」
自分の好きな音楽を聞きながら、ゆったり過ごす。
懐かしい曲を聞いて思い出に浸ったりフレッシュ
- ◆美味しい食事やお酒を楽しむ…「味覚」
ゆっくりお酒を楽しんで、気持ちを開放しましょう。
旬の食材を使った美味しい料理を堪能してみよう。
- ◆月や星を眺める…「視覚」
天気の良い日に、秋の夜空を眺めるのもおすすめ。
虫の声を聴きながら、月や星を眺めるのもロマンチック。
- ◆ゆっくりバスタイムを堪能…「触覚」
夜が長くなる秋は、お風呂タイムを楽しみましょう。
ぬるめのお湯にゆっくり浸かって身体を温めましょう。
- ◆アロマの香りで心身を癒そう…「嗅覚」
アロマの芳香成分は脳の脳辺縁系、視床下部、下垂体へ伝達されます。
アロマの香りが自律神経のバランスを整えます。

歯科検診 今月の予定
村嶋敏軌

あかいけさんちで作ってみた チキン南蛮タリタリソースかけ

材料 鶏(もも肉・むね肉)好みで
甘酢 酢 大さじ3
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2
★黄金比 絶対おいしい★

タリタリソース 玉ねぎみじん切り 大1/3
卵 大2個
マヨネーズ

ポイント 120g好みで
熱いうちに甘酢をくぐらせ、タリを馴染ませます。

栄養成分 イミダゾールジペプチド・コエンザイムQ10
L-カルニチン・トリプトファン・ビタミンC・鉄

お知らせ

健康経営優良法人
取得により
社員の労災上乗保険
5%割引 達成

夢の治療薬「ソトロビマブ」 新型コロナを克服する？

どんな変異株も撃退する——。英製薬大手のグラクソ・スミスクラインが開発した「ソトロビマブ」だ。重症化する前の軽症・中等症の患者に投与するもので、厚労省は今月末にも特例承認する方針を固めた。

現在の新型コロナ治療法には2種類の中和抗体を組み合わせた「抗体カクテル療法」があるが、このソトロビマブはたった1種類、1回の点滴で済む。海外で1057人が参加した臨床試験では入院や死亡を79%減らす効果が確認されたという。「アルファ株でもデルタ株でも全部やっつけますよ」と『凄腕のスナイパー』みたいなものと称賛。
9月22 日刊ゲンダイ

秋の夜はたっぷり寝よう

眠れるツボはここ

小脳の反射区 親指アツシユ
大脳の反射区 親指全体を鋭角でしごき、痛いところやプチプチした老廃物を揉んで、3秒間の安定圧をかける。
ツボ5・臍白 親指の爪のつけ根から少し内足側へずれたところにあり、精神を安定させる効果がある。親指で3秒間の安定圧をかける。
ツボ4・失眠 薬指アツシユ アキレス腱まで突き上げるように強く押し、痛みを感じたらそのまま3秒間の安定圧をかける。

歯周病

歯周病とは…成人の8割がかかっていると言われてます。虫歯のように、目に見えづらく、自覚症状が出にくいことから、気づかぬうちに症状が進行し気づいた時には歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまうなんてことも…また、お口のなかだけでなく思わぬ病気にもつながります。

◎心臓病…歯周病菌が歯肉から血管に入り込むことで血栓の原因となったり心臓の血管壁に起こす炎症が心臓の動脈硬化を引き起こすなど狭心症や心筋梗塞になる可能性が高くなると言われています。

口のケアを怠ると口内炎になりやすく、風邪も治りにくくなります。

虫歯、歯周病の予防には、定期チェックや、毎日の自宅でのケアが大切です。会社に常設してある、マウスウォッシュを活用して、口腔ケアを心掛けましょう。

募集
自慢の一品
我が家のおかず
家族のどなたがつられてもOK
写真データを
あかいけ
まで、送ってください。

木のポーズ4兄弟

ヨガのメリット
自律神経を調えるホルモンバランスの調整や強化
内観性が高まる集中力、感情のコントロール力の向上
自然治癒力を高める